

## Il programma giorno per giorno

### 26 marzo: Italia - Delhi/Bangkok

Partenza dall'Italia per Delhi o Bangkok.

### 27 marzo: Delhi - Paro - Thimpu

La mattina si prosegue con volo Drukair per Paro. Il volo verso Paro, nelle giornate di bel tempo, offre al viaggiatore un panorama spettacolare sulla catena himalayana.

Trasferimento a Thimpu e check-in in hotel. *Cena e pernottamento.*

### 28 marzo: Thimpu (2320m)

Alla scoperta della capitale del Bhutan, attraverso i principali templi e scuole e musei che permettono di svelare la tradizione e la cultura bhutanesi: scuole d'arte e di artigianato, di pittura, tessile, gioielleria, l'ospes-



dale tradizionale dove vengono preparate le erbe medicinali, la libreria nazionale, che raccoglie scritti dell'ottavo secolo. Visita al National Memorial Chorten, uno degli edifici religiosi più notevoli di Thimpu, costruiti in memoria del terzo Re del Bhutan e al Tashichho Dzong, emblema di una monastica magnificenza. La città è una sintesi tra la modernità che avanza e la strut-

tura medievale, di cui conserva facciate riccamente colorate e decorate. Alla sera, tempo libero per assaporare la vita tipica bhutanesi, passeggiando tra i negozi di artigianato o soffermarsi nei numerosi locali. *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*

### 29 marzo: Monastero di Tango e Punakha

Dopo colazione si lascia l'hotel per percorrere circa 12km in direzione del monastero. Da qui si cammina per circa 2h andata/ritorno per visitare il monastero. Oggi il monastero è la residenza di un importante trulku (lama reincarnato). Si rientra a Thimpu per pranzare in un ristorante e si prosegue per Punakha, attraverso il Dochu la (3050m). *Check-in in hotel, cena e pernottamento.*

### 30 marzo: Punakha

Situata in una fertile vallata, calda e magnifica, Punakha fu capitale del paese. A Punakha si visita il tempio Khamsum Yueling, uno dei migliori esempi di architettura moderna, per visitarlo si cammina circa 1,5h.

Si ritorna a Punakha per visitare lo Dzong, costruito in posizione strategica alla confluenza dei fiumi Pho Chu e Mo Chu nel 1637. Danneggiato più volte da incendi e terremoti, è stato ricostruito dall'attuale re. Con un'altra camminata di 45 minuti circa si raggiunge il Chimi Lhakhang, il tempio del Drukpa Kuenley. *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*

### 31 marzo: Punakha Talo festival

Il festival si tiene nel monastero di Talo, fino a poco tempo fa vietato ai visitatori stranieri. Lo Tsechu ha sia un valore religioso, si di incontro tra le genti che per l'occasione indossano i vestiti e i gioielli migliori. *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*



### 1 aprile: Punakha - Bumthang

Dopo colazione si continua verso est e attraverso il Pele La (3300m), considerato confine tradizionale tra il Bhutan occidentale e centrale, si raggiunge Trongsa, dove si visita lo Dzong. Dopo pranzo visita allo Ta Dzong Museum. Si continua poi il viaggio verso Bumthang attraverso valli spettacolari. Dopo il Yutong La (3400m) il paesaggio cambia, con densi boschi di conifere. Arrivo nella valle di Chumey, ampia e coltivata. *Cena e pernottamento in hotel a Bumthang.*

### 2 aprile: Bumthang

Bumthang è la denominazione di un insieme di quattro valli: Chumey, Choekhor, Tang e Ura, comprese tra i 2600 e i 4000m. In questa prima giornata si visitano Dzong e monasteri, in particolare Jambey Lhakhang e Kurje Lhakhang, dove meditò il Guru Rimpoche. Visita a Tamshing Lhakhang, con interessanti pitture buddiste. Nel pomeriggio

visita al Membar Tsho (il lago ardente). *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*

### 3 aprile: Bumthang - Gangtey

Si ritorna ad ovest, attraversando il Pele La. Si pranza a Chendibji, a

un'ora di strada a Trongsa. Dopo pranzo si visita, con una breve escursione a piedi, il Chendbji Chorten, costruito nel 18° sec. sul modello del tempio Swayanbhunath di Katmandu. A Gangtey si visita il Goemba, monastero con lo tshokhang (la sala di preghiera) in stile tibetano. *Check-in in hotel, cena e pernottamento.*

### 4 aprile: Gangtey - Wangdue - Paro

Dopo la colazione di prima mattina, si parte per Paro, ripercorrendo la strada verso ovest. A Wangdue si visita il Wangdue Phodrang Dzong, poi si passeggia per il paesino. Si pranzerà a Wangdue o al Dochu La, in



funzione dell'orario. *Check-in in hotel, cena e pernottamento.*

### 5 aprile: Paro Festival e Ta Dzong

Mattinata dedicata allo Tsechu. Nel pomeriggio prima scoperta della città, con la visita al Ta Dzong, l'unico museo nazionale in Bhutan e il Rinpung Dzong, la "fortezza costruita su un cumulo di gioielli". Per raggiungere lo Dzong, si attraversa il ponte di Nemi Zam, un tradizionale ponte coperto. *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*

### 6 aprile: Thondrel e camminata al monastero di Kila

Thondrel è la cerimonia dell'esposizione del grange thanka, che rappresenta la storia di Guru Rimpoche, che inizia dopo la mezzanotte e termina prima dell'alba nel Paro Rinpung Dzong. Dopo colazione, si sale al Chele La (3810m) e da qui si sale a piedi al monastero femminile di Kila. *Cena e pernottamento nello stesso hotel.*

### 7 aprile: monastero di Taktsang

Si continua la visita della città, con l'escursione alla Tana della Tigre, monastero sospeso su strapiombi di 900m sulla valle sottostante, che si raggiunge su comodo sentiero con una camminata, forse la più spettacolare del Bhutan, di circa due ore in salita. Dal 2005 sono ammessi i turisti nel monastero dove, secondo la leggenda, la consorte di Guru Rimpoche si trasformò in tigre per difenderlo dagli spiriti cattivi. Nel pomeriggio si visitano il Tempio Kyichu e il Drukgyel Dzong, da dove i bhutanesi hanno più volte fermato le invasioni tibetane. *Cena e*

*pernottamento nello stesso hotel.*

### 8 aprile: Partenza da Paro

Prima colazione e transfer in aeroporto per il volo verso Delhi o Bangkok. Per chi rientra su Delhi è prevista una visita alla città e il pernottamento (breve) in hotel prima di prendere il volo per l'Italia. Chi rientra via Bangkok ha un transito non troppo lungo in aeroporto.

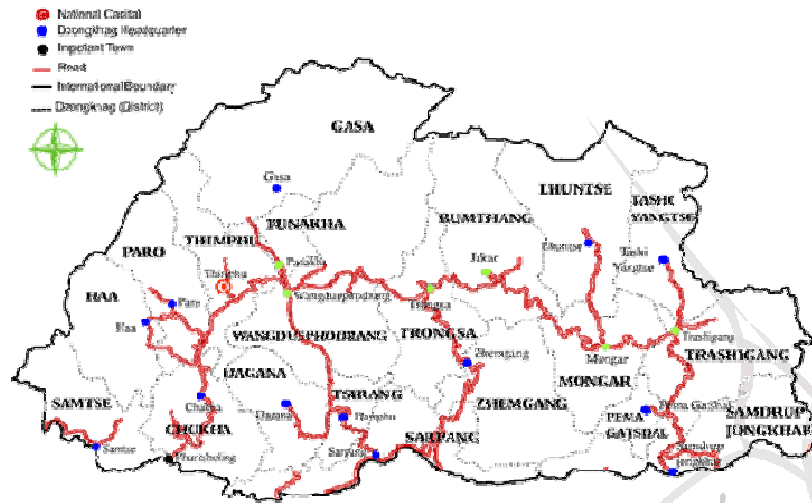
### 9 aprile: Rientro in Italia

Prima colazione e transfer in aeroporto per il volo per l'Italia.



### Un po' di vocabolario

- Dzong: fortezza-monastero, sede del potere religioso, politico, militare, economico e sociale
- Goemba: monastero, costruito in luoghi isolati e normalmente in cima a dirupi, per permettere ai monaci di trovare pace e solitudine
- Lhakhang: cappella principale in un goemba
- Chorten: contenitore per le offerte, con la funzione di tenere lontani gli spiriti
- Tashi Delek: buona fortuna, saluto di commiato
- Druk Yul: Paese del drago tonante



### La filosofia di Sentieri di Anthora

Siamo viaggiatori, non turisti!  
 Siamo convinti che viaggiare significhi conoscenza e rispetto dei luoghi visitati e di chi ci abita. Perciò cerchiamo mete "dietro l'angolo" spesso al di fuori dei principali itinerari turistici.  
 Abbiamo scelto per voi un modo di viaggiare che privilegia la conoscenza e la comprensione delle popolazioni che incontriamo durante i nostri viaggi, cercando al contempo di non alterare, con la nostra presenza, queste specificità, limitando per quanto possibile gli impatti ambientali e le contaminazioni culturali, senza trascurare sicurezza e confort.  
 Ovunque, in Italia e nel mondo, abbiamo selezionato partner che la pensano come noi.  
 Possiamo perciò confezionare su misura l'itinerario più idoneo per realizzare i vostri sogni.

### Proposte in giro per il mondo

Abbiamo selezionato una serie di itinerari negli angoli nascosti della terra, per scoprire l'autenticità dei luoghi fuori da itinerari di moda e per questo ormai troppo battuti.  
**Asia:** dall'Elbrus ai vulcani della Kamchatka, all'Armenia e le Fans Mountains nella terra di Tamerlano, a Petra e il deserto del Wadi Rum.  
**India:** dalle montagne dell'Himalaya, con il Ladakh, la valle dello Spiti, al deserto del Tar, al sud, a contatto con la cultura Tamil.  
**Sud America:** sulle vette della Cordillera Blanca e tra le montagne più belle delle Ande.  
**Africa Sahariana:** l'Alto Atlante e il deserto dal Marocco al Sinai.  
**Mare e monti:** trekking residenziali che uniscono mare e montagna, nel parco del Cilento, a Madeira, Cipro, Creta, sulla costa turca della Lycia, in Corsica, in Sardegna, a Capo Verde.  
 Oltre a trekking nelle terre vicine e lontane d'Italia e d'Europa.

# Bhutan: la terra del drago tonante



Il Bhutan, con i suoi contrasti tra tradizione e modernità, rappresenta un'esperienza unica per il viaggiatore, che può scoprire un mondo ancora incontaminato, dove l'impatto del turismo è tenuto sotto rigido controllo e l'ospitalità della gente riflette la serenità della filosofia buddista.  
 Il Drago Tonante, la Tana della Tigre, la figura onnipotente di Guru Rimpoche, che nel 746 convertì il re al buddismo e fondò numerosi monasteri nella valle di Paro, fanno parte dell'esperienza del viaggio.  
 Ma il Bhutan non è solo spiritualità: una terra ricca di ecosistemi, a metà tra le vette

dell'Himalaya e la pianura dell'India, attraversata da fiumi che scorrono da nord a sud.  
**Quando andarci**  
 I mesi migliori sono ottobre e novembre, quando l'aria limpida e secca permette di godere di panorami incantevoli. La primavera, più umida e piovosa, offre fioriture incantevoli, soprattutto di rododendri.  
**Difficoltà**  
 Adatto a tutti, per il trekking è necessario un allenamento medio, perché in quota. È necessario un minimo spirito di adattamento, in quanto le sistemazioni sono piuttosto essenziali.

## Punti forti dell'itinerario

### Passato e presente

La saggia politica della famiglia reale sta traghettando il paese verso la modernità, che avanza senza alterare tradizioni e filosofia religiosa. Aperto al turismo nel 1974, ha attuato una politica di conservazione delle tradizioni e del territorio dell'ultimo Shagri La.  
 Per un piccolo paese come il Bhutan, la cultura religiosa è alla base dell'identità nazionale, e la sfida è di mantenerla compatibilmente con uno sviluppo armonioso e rispettoso dell'ambiente.

### Il festival religiosi

Attraverso le danze, inventate e interpretate dai monaci, si tra-

smettono le storie del Guru Rimpoche e dei demoni che si incontreranno nell'oltretomba. Averli visti ad uno tsechu rappresenta un vantaggio, soprattutto se si è anche assistito allo spiegamento di un thanka, grande immagine del Guru Rimpoche, la cui semplice vista purifica da tutti i peccati.

### La spiritualità e la leggenda

Il Bhutan ha dato i natali a molti saggi e santi, da quando Guru Rimpoche vi portò il buddismo nell'8° secolo. La fede buddista gioca tuttora un ruolo centrale nella società. Il territorio è costellato di stupa, chorten e templi dove Guru Rimpoche e altri



shabdrung si sono fermati a meditare. Il Bhutan è l'unico paese in cui si pratica la versione tantrica del buddismo Mahayana.

### Il Bumthang

Questo insieme di quattro valli è la culla religiosa della nazione: qui arrivò per primo Guru Rimpoche e si possono visitare i più antichi templi e monasteri buddisti.